



2024年3月号
富士小学校 保健室

6年生はいよいよ卒業が間近になってきましたね。

1～5年生は、もうすぐ進級です。

今のクラスともお別れの時期になってきました。

4月からの生活を楽しみにしている人、不安に感じている人、さみしさを感じている人、4月からのことはまだ考えてない人、さまざまだと思います。

「今」を楽しみ、「今」をめいっばい楽しく過ごしてほしいなと思います。

3月3日は「耳の日」です！



3月3日は桃の節句、「ひな祭り」でもありますが、
耳の健康を考える日でもあります。

下の「耳がイヤ～なことしていないかな？」に当てはまりませんか？

耳がイヤ～なこと、していないかな？

耳そじを
たくさんする
イヤ～

鼻を思いっきり
かむ
イヤ～

イヤホンで、大きな音を
長い時間聞く
イヤ～

耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

どうしてイヤなの？

どうしてイヤなの？

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、パイ面がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりにしてね。

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

こんなときは
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

「あれ？ 変だな」と思ったら、
早めを受診しましょう。



動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。



なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。

<p>骨伝導</p>	① 空気から伝わる 声が口から出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。	② 骨から伝わる 声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。	周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。
-------------------	--	---	--

6年生で「薬物乱用防止教室」を開催しました。

学校薬剤師の大槻先生に来ていただき、2月27日（火）の3校時（1組）、4校時（2組）で薬物乱用防止教室を行いました。

今、10代の若者が大麻で逮捕される事件が増加しています。その原因の一つに、インターネットなどに氾濫している「大麻は身体への悪影響はない」、「大麻は安全」などという間違った知識や情報に若者たちが影響されていることがあります。

「ダメ。ゼッタイ。薬物乱用から自分を守る」～厚労省～ の動画を視聴。

大槻先生のお話より ～未来を健康に生きるために～

- 人生100年時代。まだまだ先の長い人生を健康に生きるために、20歳までの体づくりが大切。20歳までにタバコ・アルコール・薬物（違法薬物、オーバードーズ）を摂取すると健康に大きく影響する。
- 自分やまわりの大切な人を守るためにも、薬物などの悪い誘いにのらない、誘わない！ 断る時は「I（アイ）メッセージ」で伝えることが大切。

6年生の感想より

- ★大麻とか覚せい剤をテレビで見て、危ないということは知っていたけど、どんな影響を及ぼすのか知らなかったの、今回知れてよかった。薬も使い方に気をつけようと思った。（1組）
- ★薬物乱用をすると周りの人まで巻き込んで、脳などの害が出るから絶対にやってはいけないと感じました。（1組）
- ★何回かテレビで大麻とかを見たことがあるけど、じっさい話を聞いてみては歯がとけるとかを聞いてびっくりした。だから、誘われたりしても絶対にやめておこうと思った。（2組）
- ★薬物乱用の危険さが分かりました。1回で脳がおかしくなってしまう。人生がぐるっと変わってしまう。そんなことは知らなかったの、とてもおどろいたとともに「今日知ることができてよかった」と安心しました。もし、だれかに誘われても、自分のためにキッパリと断ろうとおもいました。（2組）